

Karottenpfanne „Flotter Hase“

- Thema:** ein tolles Essen für „Groß und Klein“
Saison: immer - vom schnellen Abendessen bis hin zu einem Abend mit Freunden
Besonderheit: kann sehr kalorienarm zubereitet werden
Zu Beachten: kann perfekt vorbereitet und variiert (Huhn, oder Pute) werden

Zutaten / Einkaufsliste

(für ca. 4 Personen)

600 g	Pute (oder alternativ Huhn)
6	Karotten groß
600 ml	Brühe
4	Zwiebel
1	chinesischer Knoblauch
50 g	Creme Fraiche
50 g	Frischkäse mit Kräutern
2 EL	Mehl
n.B.	Öl
n.B.	Salz und Pfeffer
n.B.	Curry



Zubereitung

Die Zwiebel in Halbmonde schneiden und das Fleisch in Würfel (4cm) zerteilen. Den Knoblauch fein hacken und die Karotten stifteln.

Öl in einer etwas höheren Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anbraten, Pute dazugeben, kurz mitrösten und danach den Knoblauch unterrühren. Zum Schluss die Karotten dazugeben, nochmals kurz anbraten und mit der Brühe ablöschen und Currysauce dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Zirka 30 Minuten köcheln lassen.

Ein wenig von der Sauce abschöpfen und gemeinsam mit Creme Fraiche, Frischkäse und Mehl verrühren und in die Putenpfanne einrühren und kurz aufkochen lassen.

Gemeinsam mit Nudeln nach Wahl servieren.



Gutes Gelingen und Guten Appetit